

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Model *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang digunakan untuk meningkatkan performa olahraga. Dalam penelitian ini, model PETTTLEP *imagery* lebih baik dibandingkan dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate. Akan tetapi, model *imagery* tidak berinteraksi dengan tingkat *sport confidence* yang melekat pada subjek sehingga tidak memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak *kata* karate. Model PETTTLEP *imagery* lebih baik daripada model relaksasi *imagery* pada kelompok *sport confidence* tinggi maupun kelompok *sport confidence* rendah.

#### **B. Implikasi**

Untuk mendapatkan performa maksimal dalam olahraga, dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan juga latihan mental. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk mengaplikasikan model *imagery* ini dalam program latihan baik cabang olahraga karate maupun cabang olahraga lain sebagai salah satu pilihan latihan mental dalam olahraga.

#### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi sekolah, untuk memberikan arahan pada guru penjas dan pelatih karate agar memberikan suplemen model *imagery* dalam pembelajaran penjas

maupun cabang olahraga di ekstrakurikuler sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

2. Bagi pelatih karate, untuk memberikan suplemen PETTLEP *imagery* agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Relaksasi *imagery* sangat berguna untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan. Selain itu, untuk mencari bakal calon atlet dengan mempertimbangkan kepribadian seperti *sport confidence* agar dapat menemukan potensi terbaik atlet di masa yang akan datang.
3. Bagi siswa, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari performa olahraga diperlukan latihan fisik dan teknik. Di samping latihan secara fisik, latihan mental juga perlu untuk dilatih. Model *imagery* dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan mental untuk siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dan mengisi kekosongan literatur yang akan menambah khasanah keilmuan olahraga. Model PETTLEP *imagery* merupakan model latihan mental yang masih baru dan disarankan oleh Holmes & Collins (2001) agar diujicobakan pada berbagai cabang olahraga. Disarankan agar menambah kelompok tanpa *imagery* untuk melihat seberapa besar perbedaan latihan hanya secara fisik dan latihan dengan suplemen *imagery*.